

# 食べるってイイこと！朝ごはん！

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝、起きたときにはエネルギーや体に必要な栄養素が少なくなっている状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや様々な栄養素を補給しましょう。

<p>1</p>  <p>何だか体がだるいな…</p>  <p>それは、朝食を食べていないから、体がガス欠状態なのよ。</p>	<p>2</p>  <p>朝食を食べると、寝ている間に低下した体温が上がって、体が働き出すの。</p>  <p>頭もボーっとしている気がするよ…</p>
<p>3</p>  <p>朝食を食べないと、頭を働かせるエネルギーが不足して、イライラや、集中力の低下にもつながるのよ。やる気や勉強へも影響が出てくるわね。</p>	<p>4</p>  <p>朝食は毎日しっかり食べなきゃ！</p> <p>小さい頃からの朝食習慣が大切ね！</p>

## ステップアップ！朝ごはん

朝ごはんを食べる習慣のない人はステップ1から、食べている人は次のステップを目指します。段階的に「主食・主菜・副菜をそろえる」習慣を作っていきましょう。

### ステップ1 何も食べていない人



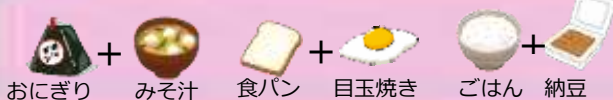
何かを口にすることからスタート。食べやすく、調理の必要がない果物やヨーグルト、牛乳などの飲み物から始めましょう。

### ステップ2 何か1品食べる人



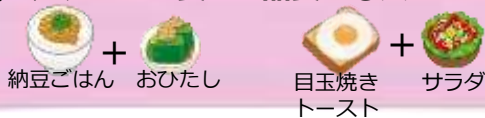
「主食」(ごはん・パン・麺) をとり入れましょう。主食は脳のエネルギー源です！

### ステップ3 主食を食べる人



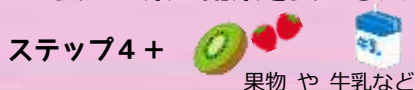
たんぱく質を多く含む「主菜」(肉・魚・卵・大豆製品) を1品追加します。具たくさんのみそ汁やスープもおすすすめです。

### ステップ4 主食+1品食べる人



「副菜」(野菜・海藻・きのこ類) を1品追加して、主食、主菜、副菜の3つをそろえましょう。

### ステップ5 主食+主菜+副菜を食べる人



栄養バランスの整った朝ごはんです。さらに、果物や牛乳・乳製品を取り入れると、より栄養バランスが整います。